

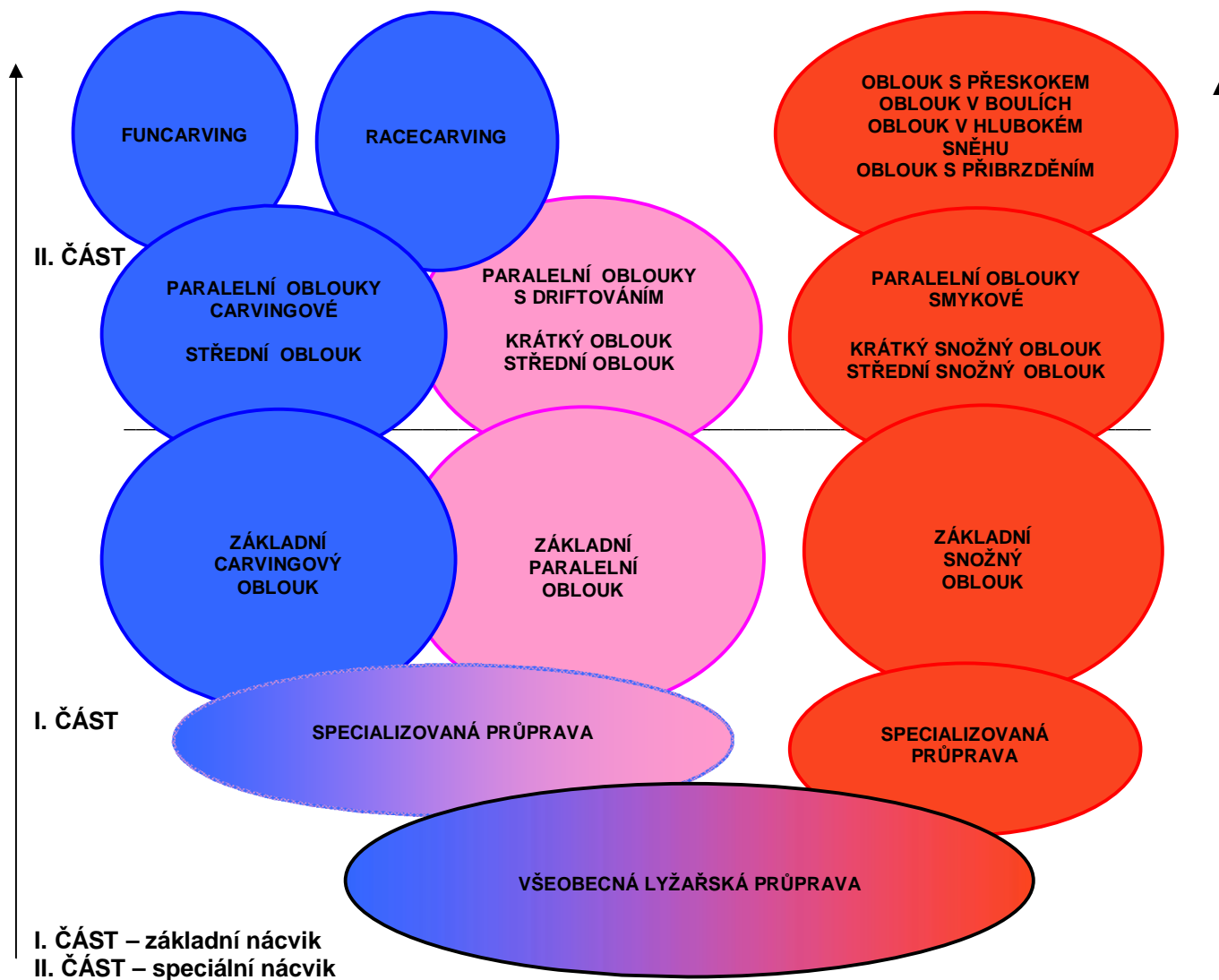
ČESKÁ ŠKOLA LYŽOVÁNÍ
STRUKTURA VÝUKY TECHNIKY SJÍZDĚNÍ A ZATÁČENÍ NA LYŽÍCH
V ETAPĚ ZÁKLADNÍHO LYŽOVÁNÍ

BAREVNÉ VARIANTY

- 1 strana = Technická varianta MŠMT
- 2 strana = modifikovaná Technicko-metodická varianta

ŘEZANÉ OBLOUKY

SMYKOVÉ OBLOUKY



LEGENDA:

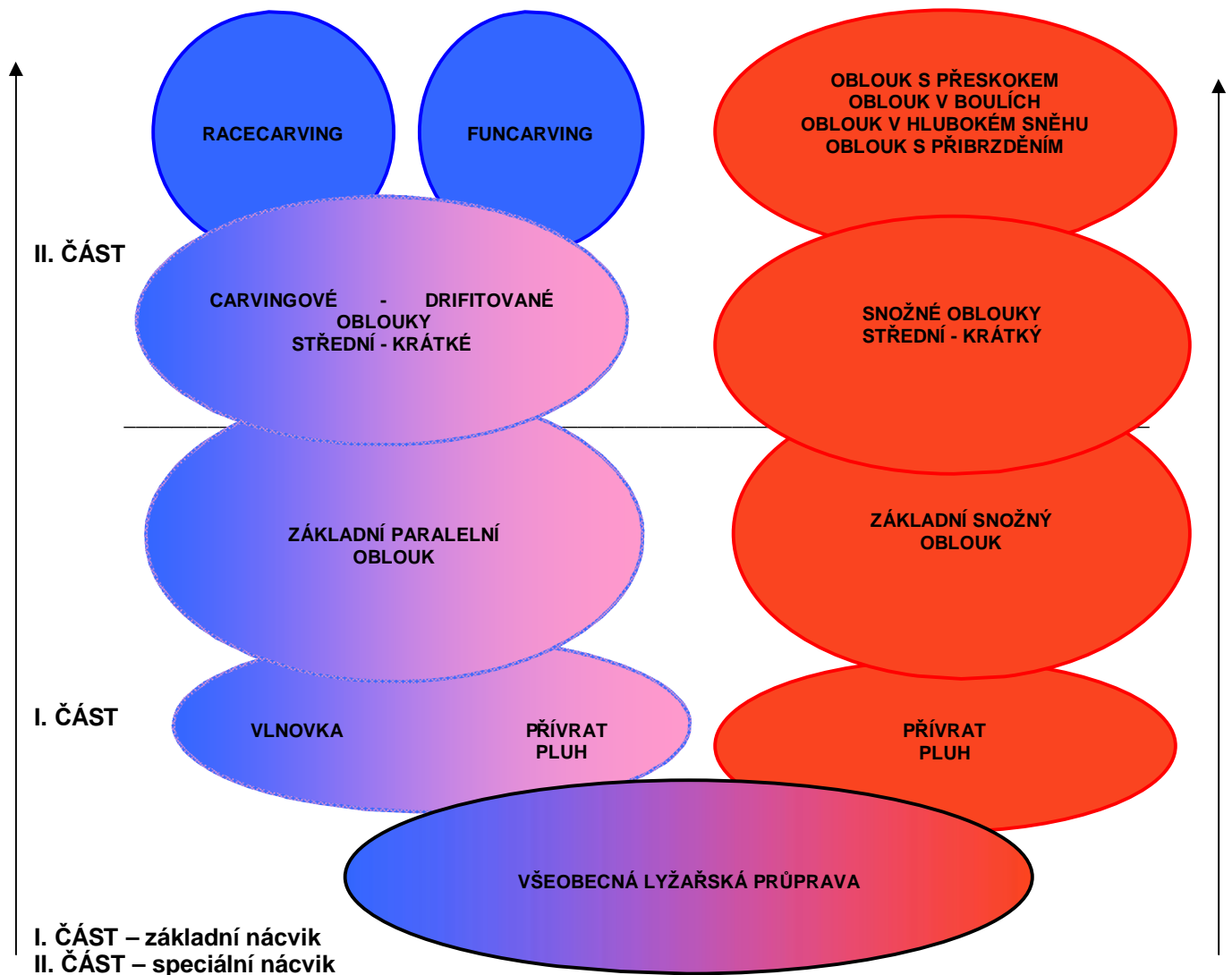
- **modrá** barva označuje zahájení tlakem do vnitřních hran a čisté carvingové vykrajování
- **fialová** barva označuje v této technice cílený či vynucený podíl driftování
- **červená** barva vyznačuje klasické zahájení smykem na odlehčených lyžích

ČESKÁ ŠKOLA LYŽOVÁNÍ
STRUKTURA VÝUKY TECHNIKY SJÍZDĚNÍ A ZATÁČENÍ NA LYŽÍCH
V ETAPĚ ZÁKLADNÍHO LYŽOVÁNÍ

Technicko-metodická varianta

ŘEZANÉ OBLOUKY

SMYKOVÉ OBLOUKY



LEGENDA:

- **modrá** barva označuje zahájení tlakem do vnitřních hran a čisté carvingové vykrajování
- **fialová** barva označuje v této technice cílený či vynucený podíl driftování
- **červená** barva vyznačuje klasické zahájení smykem na odlehčených lyžích